

保健だより 12月



☆緑ヶ丘中学校☆
保健室☆彡
2021年12月23日

2学期、よく頑張りました！

長かった2学期が終わり、待ちに待った冬休みです。冬休みは頑張ったみなさんに「時間」をプレゼントされたようで、自分で考えて自由に過ごせます。自由とはいえ、受験生にとっては特に大事な時間です。体調をくずして大切な時間が減らないように体調管理をしていきましょう！

ひぼうちゆうしやう はんざい
誹謗中傷は犯罪です。



またまた変異！「オミクロン株」発生！！

コロナウイルスがさらに変異し「オミクロン株」が現れました。毎日多くの国で感染が拡大し、日本でも市中感染が報道されています。重症化しやすいかどうかはまだ不明ですが、感染力が従来のデルタ株より強いのでは？！と心配されています。冬休みはいろんな所で多くの人が集まる機会が増え、人との距離が近いと気づいたら、できるだけ人混みを避けるなど考え、行動しよう。そして引き続き、マスク・手洗い・換気など感染予防対策を実行していきましょう。

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



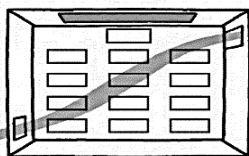
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



ちょっと長い冬休みだからこそ気を付けたい！

ふゆ やす せいかつ しゅうかん みだ げんいん
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ ダラダラ



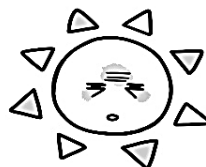
ダラダラとずいずい
きまじり正しい生活を送ろう！

☆ ヨラカシ



ねぶやく ねいふた おんえき さ
寝不足だと免疫が下がり
疲れをためないよ！

☆ アサネボ



はやいね ねいふた
早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

☆ ワバスキレン



ねんねんし
年々始は
食べすぎないよう！

生活リズムを守ると、成長ホルモンの分泌が増え、より大きく成長するよ！



☆十分な睡眠は心と体を安定させ、免疫力アップにも大きく関係しています。冬休み中、だいたい決まった時間(朝7時~8時)に起き、決まった時間(22~23時)に寝ることがポイントです。生活リズムを安定させ、また3学期に元気に会いましょう！